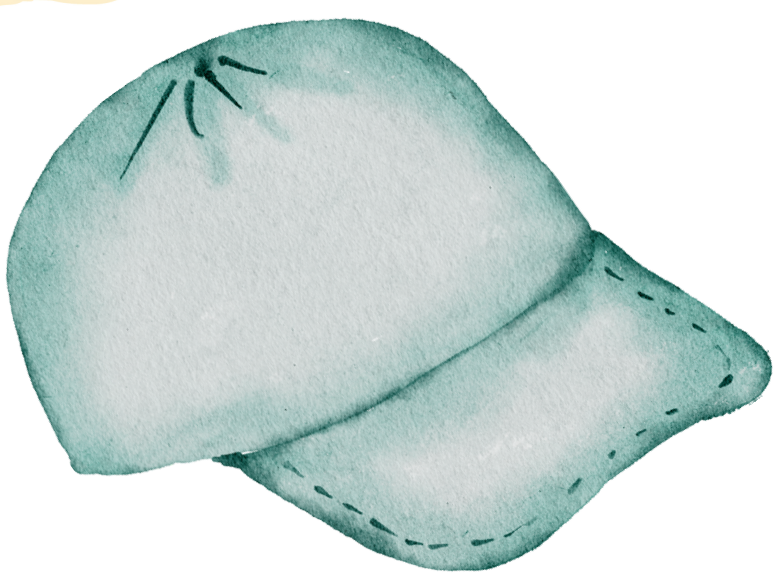
Sommerzeit

MORGENS SCHON EINGECREMT IN DIE EINRICHTUNG KOMMEN

IMMER MIT KOPFBEDECKUNG

RUHEPHASEN Z.B. NACH DEM MITTAGESSEN

LEICHTE, LUFTIGE BEKLEIDUNG

GENUG TRINKEN (WASSER, TEE)

BEI INTENSIVER HITZE, MÖGLICHST IM HAUS ODER IM SCHATTEN BLEIBEN